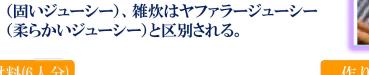


# スタミナ不足だと感じたら、沖縄の炊き込みごはんを!

ジューシー(本来の方言名はジューシーメー)は雑炊 (雑炊飯)の転訛であるとされる。

厳密にいえば、炊き込みご飯はクファジューシー (固いジューシー)、雑炊はヤファラージューシー (柔らかいジューシー)と区別される。



### ①準備する

もち米と白米を合わせて洗い、ざるに上げて ぬれぶきんをかけ、30分程度水けを切る。

豚肉・・・鍋に豚肉とひたひたになるまでの水、しょうがを 入れ、約30分ゆでる。ゆで上がったら、豚肉を 上げて冷めるまで置き、5~7mmのあられ切りに する。(ゆで汁は残しておく)

内釜にお米と調味料を入れ、合わせておいた豚肉のゆで 汁と干ししいたけ・昆布の戻し汁を炊きおこわ水位線:3まで 入れ、さらに90mLを加え、よくかき混ぜて平らにする。 お米の上に具をのせる。(混ぜない)

## ②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す。

		_
米は	白米または無洗米	
炊き方	炊込み	

#### ③仕上げる

ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわり ほぐし、わけぎを加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り、 紅しょうがを飾る。

### 材料(6人分)

もち米・・・・ 11/2カップ 11/2カップ 豚肉(ロース)ブロック肉・・・ 100g かまぼこ・・・・・・ 30g (3~5mmのあられ切り) にんじん・・ 30g (3~5mmのあられ切り) 30g (5~10mm幅に切る)※大根でもよい 干ししいたけ・・・・・・・ 2枚 (水で戻して5~7mmのあられ切り) 昆布(水で戻して千切り)・・・・・ 5cm しょうが(薄切り)・・・・・・・・ 1片

豚肉のゆで汁と干ししいたけ・

昆布の戻し汁(炊飯に使う)・・・・ 適量

### 調味料)

濃口しょうゆ・・・ 小さじ2 即席だしの素・・・・・・・・ 小さじ1/2 小さじ1/4

わけぎ(みじん切り)・・・・・ 滴量

紅しょうが(飾り用)・・・・・・・ 滴量

# 米がおどる方が、うまい。



1.0L (0.09~1.0L) SR-WSX105S -RK(ルージュブラック)ーW(ホワイト) オープン価格※

1.8L

SR-WSX185S -RK(ルージュブラック)ーW(ホワイト) オープン価格※







"パナソニックの店" 取り扱いモデル。

※オープン価格の商品は 希望小売価格を定めていません。

## 炊飯器のことなら当店へ!